سلسلة : الثقافة الرياضية
إشراف أ. د زكى محمد محمد حسن
أ.د أحمد أمين فوزي
العدد (٢)

مشكلات و قضايا فى الرياضة

الأستاذ الدكتور
زكى محمد محمد حسن
كلية التربية الرياضية للبنين
جامعة الإسكندرية

٢٠٠٤

المكتبة المصرية
للطباعة والنشر والتوزيع
٣ ش احمد ذو الفقار – لوران الإسكندرية
تليفاكس : ٠٠٢/٠٣/٥٨٤٠٢٩٨
محمول : ٠١٢٤٦٨٦٠٤٩


بسم الله الرحمن الرحيم

تقديم السلسلة

لعل من أبرز الظواهر التى تميز عصرنا الحديث – والذى اطلق عليه عصر التقدم العلمى والتكنولوچيا، ذلك التطور الحادث فى شتى مجالات الانشطة الرياضية خلال الفترة من العشرين إلى الخمس وعشرون سنة الماضية، والذى كان مرجعه بجانب ارتفاع متطلبات الانشطة الرياضية المختلفة لتحقيق اعلى الانجازات، الارتقاء مع تطوير الجوانب الفسيولوجية والنفسية والتربوية والبيولوچية للفرد الرياضى، والتى كانت ومازالت تعد مطلباً لكثير منا، حتى يتسنى لنا مسايرة مختلف الدول المتقدمة فى هذا المجال وبما يسمح لنا بتحقيق اعلى الانجازات، ورفع شأن مصرنا الحبيبة.

ولقد بدأت فعلاً داخل وطننا الغالى الاجراءات الجادة نحو اتخاذ هذه الخطوات فقد ظهرت وتطورت الدراسات العلمية والعملية التى تناولت ومازالت تتناول دراسة العديد من المشاكل الهامة فى المجال الرياضى، وذلك فى مختلف جميع النواحى سواء كانت من الناحية البدنية أو البيولوچية أو النفسية ..... الخ، معتمدة فى ذلك على استخدام افضل التقنيات الحديثة التى وفرتها لها تكنولوجية القرن الماضى، وأوائل الالفية الثالثة.

وبالنسبة للمهتمين فى المجال الرياضى، تكون مبادئ المعايشة والمسايرة، أصبحت السمة التى تميز روح هذا العصر، والتى لا تتأتى إلا من خلال ثقافة رياضية سليمة، فهذا شرط اساسى للتعرف على الجوانب المختلفة والمتكاملة للفرد الرياضى، وعلى العموم فإنه ومن خلال قدر قليل من الجهد، لأى شخص يطلع على هذه السلسلة (**سلسلة الثقافة الرياضية**)، أن يقوم بالتعرف على الجوانب المختلفة التى هى محور اهتمامه فى المجال الرياضى، أو يقوم بتحسين

الأداء الحيوى، أو بتصحيح اعتقادات خاطئة، خاصة إذا ما كانت بين حيثيات إعداد هذه السلسلة ما يخص هذه الجوانب المختلفة، الأمر الذى يؤدى بالتالى إلى تحسين الثقافة الرياضية العامة لأفراد مجتمعنا.

وتهدف هذه السلسلة من خلال السعى الدائم إلى اكتساب جميع المهتمين والمتخصصين بالعملية التعليمية فى مجال التربية الرياضية من دارسين ومدروسين ومدربين، كذلك أبناؤنا وبناتنا من طلاب وطالبات كلية التربية الرياضية، قدر من الثقافة الرياضية، التى تتوافق وتتوائم مع ضرورة المعرفة الرياضية التى تهم هؤلاء الاشخاص.

وعلى العموم فإن قد يتبادر إلى الذهن ان ذلك يعد من الامور السهلة، وخاصة إذا ما تم ذلك من خلال قراءة ومتابعة هذه السلسلة، وبما يتناسب مع فكرة تحقيق ثقافة رياضية، ولكن فى نهاية الأمر ليس هو الهدف الاسمى، فالهدف الاسمى والمطلوب تحقيقه هو نشر ثقافة رياضية واعية بين جميع المهتمين وغير المهتمين، بحيث يقدمون لنا، التزاماً شخصياً جدياً فى المجال الرياضى، خاصة إذا ما كانوا من العاملين فى المجال الرياضى.

وأخيراً عزيزى القارئ... فإننا سوف نحاول ان نقدم من خلال هذه السلسلة (سلسلة الثقافة الرياضية)، التى تضم العديد من النظريات والتطبيقات، فى شتى المجالات، والتى وضعت من خلال نخبة من المتخصصين الاكاديمين فى المجال الرياضى، ان نمدك وقراؤنا بأحدث النظريات والدراسات التطبيقية فى هذا المجال، بغية توفير احدث المعلومات، وذلك فى اسلوب سهل وشيق، لجميع المتخصصين فى المجال الرياضى، وبما يسمح بتحقيق ثقافة رياضية، تساعدك وتساعدهم على اكتساب المهارات والعادات والسلوكيات وتصحيح المعلومات وتطويعها، بما يسمح بمزاولة المهن والاستمتاع بها.

وأخيراً يدعوا اشراف السلسلة الثقافية الرياضية، جميع المتخصصين فى مجالات التربية الرياضية وكذا مجالات العلوم المرتبطة بها للمشاركة فى هذه السلسلة، لكن يتسنى لنا نشرها من خلال المكتبة المصرية للنشر والتوزيع.

وإن كنا عاجزين فالله خير جزا...

مع خالص تحياتنا وتقديرنا

هيئة الاشراف



مقدمة

فى تاريخ الرياضة، كان هناك دوماً العديد من المشاكل والقضايا المتعلقة بكل نوع من أنواع الرياضات، ليس بالشئ الكثير مما يدعونا نأمل فى أن المستقبل سيكون مختلفاً عن حاضرنا، وبعض من هذه المشاكل قد تم التوصل إلى حلول مناسبة لها والبعض الآخر قد تم تقريره، بينما البعض الآخر يقف متحدياً أفضل النوايا لدى المتخصصين.

وربما يمكننا القول أن بعض من هذه المشاكل يتمتع بطبيعة تحول دون التوصل إلى حلول واضحة وفى معظم الأحيان نجد أن ما نحتاجه هو أن يصل كل مدرب على حده إلى الحلول الملائمة لهذه المشاكل، ومعتمداً على أفضلية هذه الحلول بالنسبة للاعبين.

وفى هذا العدد من السلسله الثقافية الرياضيه سوف نتناول قسمين رئيسيين هما المشاكل والقضايا، ولن يكون أمامنا الوقت الكافى لعرض الحلول لكل هذه النقاط المعينه. ولكن على سبيل الايضاح، هناك بعض الاهتمامات الأخرى سيتم مناقشتها، حتى نوضح للمدربين خاصة المبتدئين منهم ما يختص بهذه الأمور.



مشكلات وقضايا في الرياضة

- مقدمـــة
- القضايــا
  - العقاقير والمتعاطيات
  - المهدئات العقلية
  - المنبهات
- المشكـلات
  - مشكلة النوم لدي اللاعبين
  - مشكلة العلاقات الجنسيه
  - مشكلة المحافظة علي المستوي
  - مشكلة تعاطي الدواء.. في الملعب
  - مشكلة التنويم
  - مشكلة السفر
  - مشكلة اختلاف التوقيت
  - مشكلة الحرارة والارتفاع



قضايا ومشكلات المدرب

مقدمـــة:

فى تاريخ الرياضة، كان هناك دوماً العديد من المشاكل والقضايا المتعلقة بكل نوع من أنواع الرياضات، ليس بالشئ الكثير مما يدعونا نأمل فى أن المستقبل سيكون مختلفاً عن حاضرنا، وبعض من هذه المشاكل قد تم التوصل إلى حلول مناسبة لها والبعض الآخر قد تم تقريره، بينما البعض الآخر يقف متحدياً أفضل النوايا لدى المتخصصين.

وربما يمكننا القول أن بعض من هذه المشاكل يتمتع بطبيعة تحول دون التوصل إلى حلول واضحة وفى معظم الأحيان نجد أن ما نحتاجه هو أن يصل كل مدرب على حده إلى الحلول الملائمة لهذه المشاكل، ومعتمداً على أفضلية هذه الحلول بالنسبة للاعبين.

وفى هذا العدد من السلسله الثقافية الرياضيه سوف نتناول قسمين رئيسيين هما المشاكل والقضايا، ولن يكون أمامنا الوقت الكافى لعرض الحلول لكل هذه النقاط المعينه. ولكن على سبيل الايضاح، هناك بعض الاهتمامات الأخرى سيتم مناقشتها، حتى نوضح للمدربين خاصة المبتدئين منهم ما يختص بهذه الأمور.

---

* للاستزداده حول هذا الموضوع انظر العدد الخاص بالمنشطات والمنشطات الطبيعيه فى السلسلة الطبيه الرياضية

المتعاطيات والعقاقير

من حيث الأهمية نجد أن القضية الأولى فى الرياضة، فى وقتنا الحالى تتمثل فى استخدام وسوء استخدام المتعاطيات والعقاقير، وكما هو الحال فى مجال الرياضة، هناك العديد من الأفكار الجديدة والاتجاهات المستخدمة فى مجال الاحتراف الرياضى.

وكذلك فى مجال الالعاب الرياضية للاعبين الهواه، وهذه الأفكار الحديثة غالباً ما يتم تطبيقها على لاعبى المستويات العالية.

وليس أى من أحد هنا يستطيع أن يعرف مدى سوء استخدام العقاقير والمتعاطيات، ولكن هناك براهين أكيدة تبرهن على وجود سوء استخدامها.

ومصاحباً لزيادة استخدام العقاقير فى مجالات الرياضة تبرز امامه معضلة لا مفر منها، تتمثل فى الخلط بين الاسطورة الخاصة بمفعول هذه العقاقير من جهة وحقيقة سوءها من جهة أخرى فعلى سبيل المثال بعض الحبوب ضارة بينما البعض الأخر ليس بضارة.

وهناك العديد من التساؤلات التى تتعلق بقضية المتعاطيات أو العقاقير الطبية فى المجال الرياضى، ومن هذه التساؤلات.

- هل تساعد حقن العقاقير فى زيادة أداء الرياضيين؟
- هلى هى حقاً تسبب الآلام فى الكبد وتلف فى العظام؟

إن سوء استخدام العقاقير بات شائعاً بين طبقة الرياضيين فى العالم أجمعه، حيث أصبح النصر فى أى مسابقة عالمية يتحدد بما تملكه الدولة من أفضل الاطباء والكمياءيين وكذلك الحبوب والعقاقير الطبية.

وفى الأونة الأخيرة اهتمت الهيئات المختلفة التى تعمل على اعداد المدربين، بعمل الدورات التثقيفية من خلال اعطاء محاضرات طبية وأحد الدراسات العميقة الجذور فى هذا المجال، هى عمل المحاضرات الفسيولوجية للمدربين، إنها مسئولية كل مدرب وكل من هو على وشك أن يدرب، أن يتعلم جاهداً كيفية التعامل مع تأثيرات المخدرات أو العقار من وجهة النظر الفسيولوجية ، وكذلك التعرف على عواقبة الوخيمة على الجسد. وأغلبية الاهتمامات المتعلقة بهذه القضية ينبع من الاستخدام المتزايد للحبوب التى تقلل من التعب، وتلك التى ترغب فى النشاط وايضاً هذه التى تنشط الروح وتعمم السلام الداخلى دون استشارة الطبيب.

فالعقاقير هى تغيرات تنتج تغيرات فى الجسم هذه التغيرات من الواجب أن تكون فى صالح المرضى، ولكن احياناً تكون غير مرغوبة، لكونها فى بعض الاوقات سامة أو حتى مهلكة. وأيضاً هذه الحبوب تخلف ورائها تغيرات فى الوظائف العضوية للجسم، كذلك فى الحالات العقلية البحتة، ولهذا فكل فرد يتعاطها تجده دائماً متغيراً بعدما يكون قد تجرع منها شئ ولو قليل.

العقاقير تصنفت ثلاث مصنفات رئيسية وفقاً لتأثيرها على متعاطيها وهى:

١ – المرغوبات...... *Desirable*

٢ – القوابض (المنبهات)..... *Tranquilizer*

٣ – المهدئات العقلية..... *Mental Sedative Mental Tranquilner*

أولاً : المرغوبات:

الأسماء التجارية لهذه الطبقة تتضمن:

- البذن دريم.

- الركس دريم.

- ديزوين داكسيميل.

كذلك نجد من بين الاسماء الشائعة أيضاً ما يعرف بمكسبات السرعة والحبوب المكسبات للسرعة، وكذا حبوب اعطاء الشجاعة والمسهرات. ونواتج سوء استخدام هذه العقاقير تتضمن، القلق والقشعريرة اللاإدارية، وإتساع العين، والحلق (الناشف) والجاف، وضغط الدم العالى، والعرق والسلوك العدوانى وعدم القدرة على النوم والصداع، والخطر المصاحب لهذه المرغوبات يكمن فى أن هذه العقاقير تعطيك إحساساً بأن كل شئ على ما يرام، بينما فى الواقع نجد أن المتعاطى مهلك بدنياً تماماً، فهى تقلل من الاحساس بالارهاق التى تدفع الجسم ليستخدم موانعة الطبيعية للدفاع احياناً، وربما يكون حتماً سقوط مفاجئ كلى.

والمرغوبات تأخذ صوره عديده، إلا أن الأكثر إنتشار حالية؛ وتنتج حاليا العديد من المسكنات القوية ذات الآثار المتشابهة لبعض العقاقير والأدوية كالمورفين وباستعمال بعض المركبات الكيميائية، وفى الحقيقة لقد أصبح عدد هذه المسكنات المختلفة والتى ظهرت حتى الآن وبعيده عن أعين الرقابة الطبية سواء كانت محلية دولية، والتى قد ينظر إليها بعض الدول أنها عقاقير طبيعية يجب الا تخضع للرقابة.

ومن أمثلة مثل هذه المواد الكوكاكين والذى يستنشق عن طريق الآنف،

والذى يشعر بتعاطيه بأنه يحقق الصفاء الذهنى وخلو البال، أو يثير أوهاما وهلوسه بصريه وحسيه، تجعله متعاطيه ملجاؤن إلى ارتكاب أعمال تتسم بالخطوره، الأمر الذى يتطلب منه أخذ بعض المهدئات بصوره متزامنه مع الكوكاكين.

أيضا هناك الحشيش، وهو اللفظ أكثر شيوعا فى البلاد العربية، بينما الأجنبية يطلقون عليه الماريجونا، والذى يدخن عن طريق خلطه ومع دخان السجائر، أو خلطه مع أنواع خاصه عن التبغ. وهو أيضا يصب متعاطيه بنشوه ومرح، مع تغيرات فى الاحساس بالزمان والمكان، الا أن ادمانه يصيب متعاطيه بالقدره العقلية والذاكره وزيادة الحساسية البصرية، مع التهاب شعبى.

والسلوك العدوانى وعدم القدرة على النوم والصداع، والخطر المصاحب لهذه المرغوبات يكمن فى أن هذه العقاقير تعطيك إحساساً بأن كل شىء على مايرام، بينما فى الواقع نجد أن المتعاطى مهلك بدنياً تماماً، فهى تقلل من الاحساس بالارهاق التى تدفع الجسم ليستخدم موانعة الطبيعية للدفاع احياناً، وربما يكون حتماً سقوط مفاجىء كلى.

ثانياً: القوابض (المنبهات):

والاسماء التجارية لهذه العقاقير تتضمن لمبوتاً سكوناً – أومتيل.

وقد يفضل البعض ان يطلق عليها اسماء غريبة مثل المشوكات (كالشوك)، المنكدات (التى تكدر صاحبها)، الفول السودانى وكذلك اسم (الشياطين الحمر).

ونتائج استخدام مثل هذه العقاقير، يمكن ملاحظتها فى الكلام المتعلثم، والترنح والنعاس وكذلك خفض معدل ضربات القلب والخطر المواكب لهذه العقاقير يكمن فى أن الاشخاص الذين يتعاطون جرعات كبيرة يفقدون

التحكم فى اجسادهم ويصبحون متشنجين عدوانين ومشاكسين والجرعات الكبيرة تؤدى إلى الموت.

ويمثل الأمفيتامين النمط الأكثر شهرة للمنبهات، حيث أنه أول المركبات وأكثرها شهرة فى سلسلة متزايدة من المؤثرات العقلية، التى عرفت كمواد منشطه أو منبهه منذ خمسين سنه، ويقول عنها علماء الأدوية (الفارماكولوجى)، أنها تقترب في تأثيرها مع العديد من المواد المخدره خاصة الكوكاكين، فهى قادره على انعاش المزاج، وتبديد التعب مع الاحساس بالجوع، وقد تصاحبها فى حالات الادمان سلوكيات الخوف والعدوانية، وارتكاب عمل خطره على الأفراد المحيطون بالمدمن أو المجتمع، ويكثر إستعمالها بين فئات خاصة مثل هؤلاء الذين يعانون من حالات التعب المفرط، وهم بالتالى يكونون عرضه للسقوط السريع بسبب مشاعر التهيج ونوبات التعب المفاجئة.

ثالثاً: المهدئات العقلية:

وتعتبر المهدئات العقلية ليست منضمة لهذه القضية الرياضية من أساسها، حيث أن معظم الشباب من الرياضيين لا يؤمنون بأن هذه العقاقير مثل الـ ل. س. دى (*L.S.D.*) والمارجونا تدفع عملية الاداء، على اساس ما كان بينها وبين الرغبات والمسكنات حيث هناك فارق كبير بين هذه المهدئات العقلية والمسكنات ولقد إقترح الدكتور: جون بويار *JOIN BOPOVR*، مبدأن اساسيان فيما يتعلق بكل قرار طبى يشمل الرياضى وهما:

١ – لا يجب على أى رياضى ان يجازف باعاقة تامة لأى شئ لما يحدث له (داخليا) بتغطية جميع اعراض اى مرض يحدث له باستخدام العقاقير.

٢ – يمكن ان تستخدم العقاقير فقط، عندما يكون هناك توافر للاستشارة

العلاجية واضحة المعالم، وكذلك حتى لا تتغير الانظمة الفسيولوجية الطبيعية. وهناك العديد من المواد والعقاقير التى كانت دوماً تقترن بوجود صحة جيدة، والآن ينظرون اليها على انها معوقات عندما تستخدم بكثرة، ألا وهى الفيتامينات، فاستخدام الفيتامينات يعد الأن شائعاً بين الرياضيين، وعلى الرغم من أنه ينتج عنه الآن القليل من الخطر عند استخدام كميات كبيرة من العلاجات التى تقترن بالفيتامينات، فهى حتى الآن لا تعد خالية من المجازفات. فحالات كثيرة من الموتى قد ارجعت إلى الزيادة المرهقة فى استخدام الفيتامينات.

فمثلا الحقن الطويل لفيتامين (*D&A*) وجد أنه يؤدى حتمياً وبالضرورة إلى اضطرابات خطيرة فى العظام والكبد.

وكما لاحظ الدكتور / دانين هاندى ***Danein Handy*** أن الاستخدام الغير عاقل من ناحية الرياضيين الهواه لهذه الفيتامينات غير معقول. حيث أن هناك زيادة مفرطة لدى هؤلاء وأحد المخاطر التى تشغل بال الرياضيين هى الألم، فهناك نوعين من العقاقير المسكنة أولهما التخدير الموضعى مثل البروتين وسيريل كلوريد الإثيل وهناك مجموعة الفيتامينات والتى تؤثر بصوره واضحه فى النظام العصبى المركزى مثل سودين.

والمشاكل التى تتضمنها هذه العقاقير هى الإثارة والاغماء والغيبوبة والتقلصات والزغلله الممكن مع عدم الرؤيا وأكبر الاخطار جميعاً يتمركز فى الواقع من أن الألم يتم القضاء عليه ولكن السبب فى هذا الألم مازال قائماً وعلى هذا يجب تحذير الرياضى حتى يقلل من نشاطاته وإن كان هناك نوعاً ما من الارتياح، والا سيؤدى هذا إلى اخطار اعظم وأكبر.

وبينما يعطى اليوم نوعاً ما من الاهتمام إلى الآن الفيتامينات إلا أن الاهتمام بفيتامينات خاصة مثل الاندروجيناتك استرويدز (وهى الهرمونات الجنسية عند الذكر) قد تزايد فاستخدام الاسترويدز قد ازداد بشكل ملاحظ بين الرياضيين الذين يشعرون بضرورة كسب وزن وهذا بالطبع يرهقهم أكثر حتى يكسبوا ويربحوا الكثير من المزايا فى رياضاتهم الخاصة.

فالمؤثرات الحقيقية على الفرد قد تحل تماماً وبشكل مرصى. فما وجدته البحوث بات متضارباً، وعلى أى حال فلقد أدانت الهيئة الطبية الرياضية، ومنظمة الاغذية والعقاقير الامريكية استخدام الرياضيين للاسترويدر فمثلاً عام ١٩٧٢ قال الدكتور هاندى ***Handy*** للفريق الاوليمبى الامريكى انه يعتقد بصدق بأن الاسترويدز لها تأثير منعدم على قوة العضلات. بينما ثبت الدكتور وليم فولر ***William Fauller*** من خلال البحث الذى اجراه على حبوب مسكره اختبار لمدة (١٦) أسبوع على (٤٧) رجل يستخدمون أنابولين استرويدز ووجد أنها لم تربحهم أى قوة. أو فى أداء قوى أو قدرة حيوية. ولقد قال الباحثون فى مدرسة هارفارد الطبية بأن حبوب البب *(POP)* حبوب مسكره قد نمت الاداء الرياضى بنسبة ٤ ٪.

ومن الملاحظ أن هناك العديد من التضاربات التى تدور حول التأثيرات الحقيقة سواء كانت بعيدة المدى أو قصيرة باستخدام الاسترويدز من جانب الرياضيين فهناك البعض يعتقد ان المؤثرات أولاً وأخيراً نفسية. ولكن هذا لم يؤكد تماماً تدخل عامل الظروف فى هذه الناحية، وكذلك لأن مصنعى الانابوليك استرويدز لم يفرضوا او يوقعوا على انفسهم أى مسئولية تختص بكيفية تعاطى العقار لأن هذه الخلفية لا تدخل تحت تشريع منظمة الاغذية والعقاقير.

فالباحثون الطبيون قد أجروا بحوثاً قليلة نسبياً فى ميدان فصل الجانب النفسى عن الجانب البدنى فى مجال تأثير الاسترويدز حيث أن معظم الهيئات التدريبية الرياضية تعتقد بأن استخدام اى عقار هو مضار فى الواقع للمستوى الاخلاقى للرياضيين. وهذه النقطة هى بيت القصيد الذى عنده تبدأ أو تنتهى المشكلة كلها.

فبعض الرياضيين يقول أن استخدام المرغوبات ربما يكون غير أخلاقى ولكن تناول الاسترويدز لبناء الجسم بالطبع لا يتنافى مع الأخلاق بعامة. وبالنسبه للبعض الآخر ايضاً فإن استخدام المساعدات الصناعية مثل الاسترويدز والمرغوبات يخرق المبدأ من أساسه الذى يتحتم عليه خرق القانون الاخلاقى الرياضى بشكل اجمالى. فى الواقع فإن على كل مدرب أن يتخذ القرار الموائم حتى تتحول الاسطورة إلى واقع وحقيقة.

وأخيرا يمكننا القول بأن المنبهات وخاصة تلك ذات الآثار النفسية توثر وبصورة مباشرة على أجزاء معينه على الجهاز العصبى، بهدف تسكينه، إضافة إلى كثرة النوم لفترات طويلة لدى متعاطيتها خاصة إذا أخذت، بجرعات كبيرة ، وعلى العموم يجب أن نعرف أن تلك المهدئات نوعان، نوع يخضع للرقابة الدولية، وهو الذى ينتمى إلى مجموعة الكيمائيين تحت اسم البارابيبورات *El poutputirat*والذى يمتد تأثيرها لمدة طويلة، والنوع الآخر متوسط المفعول مثل النبتوير ابيتال *Pentprapetail*، وقصيره المفعول مثل الثيونيتال *Ciyonnetail*، وجميعها يؤخذ فى صورة أقراص وكبسولات بهدف التخلص من الأرق والقلق، أو الترويح، ونحن فى مجال الرياضى نجد أن مثل هذه المهدئات قد تسللت إلى أيدى اللاعبين خاصة مما يعانون من أرق المباريات أو بعض منهم أكثر جرأه بهدف الترويح، وهم يجهلون سواء

يجهلون سواء رياضيون أو أشخاص عاديون أن مثل هذا الأمر سوف يتعودون عليه مع زيادة الجرعات يتحولوا إلى مدمنين لهذه المهدئات.

فموضوع المخدرات يجب أن تتم مناقشته بصراحة وبأمانة وبالتحام تام مع الرياضيين. فهى جزء لا يتجزء من نصائح المدربين للشباب والمبتدئين على الكحوليات والتدخين على الاسس الرياضية وكذلك التدريبات التى تتعلق بالتنفس الرياضى. **وفي الختام فإنه مهما كان دور المدربين مؤثر وفعالاً بحكم مهنتهم فإنهم أولاً وأخيراً يتأتي لهم البرهان والدليل القاطع علي سوء استعمال وتعاطي العقاقير من هؤلاد الذين عانوا من استخدام هذه العقاقير نفسها سواء كانوا حديثي السن أم مخضرمين.**

المدرب الرياضي ومشكلة النوم لدي اللاعبين

قد يكون هذا عنوان غريب لموضوع أكثر غرابه، بالنسبة لبعض منا، أيضا قد يتبادر وتتزاحم الأسئلة فى ذهن أى منا، والتى منها هل النوم ضرورة للرياضى؟ هل كثرته للراحة التامه عاده سيئه؟ أو هل النوم والاستغراق فيه لاطول مده يكون حاله مرضيه؟ أو هل كثره النوم للراحه التامه بعد عناء يوم تدريبى أو تنافسى شاق أفضل أم هل النوم القليل أو المعقول أيهما ننصح به اللاعب؟... الخ من مثل هذه الأسئلة، وطالما كانت هناك العديد من الأسئلة اتجاه نقطة معينة، أشار ذلك إلى وجود مشكلة، وهو الأمر الذى سوف نفعله الآن، حيث نقوم بالقاء الضوء على النوم وأهميته

للاعب للمحافظة على مستواه، وحتى تستطيع أيضا أن نمد المدرب الرياضى بالعديد من الحقائق الخاصة بالنوم كحاجه فسيولوجية ضرورية للاعب، وما حولها لكى يستطيع من خلال متابعته لهذا الأمر أن يجعل اللاعب أو الرياضى فى أفضل مستوى لياقة يسمح له بالعطاء الأمثل.

كما سبق ان ذكرنا فان وصول اللاعب إلى درجة مرموقة من اللياقة البدنية ومحافظته عليها، هو أمر صعب يستدعى من الرياضى أن يكون رياضيا لمدة ٢٤ ساعة يوميا، رياضى فى يقظته ونومه، فى أكله ومشربه فى ملبسه، فى نزهته، فى عمله وتعامله مع الآخرين كما يجب أن يكون قدوة للاخرين.

مايفرض عليه نظام حياة وأسلوب معيشة لاينفصل عن أسلوب وصوله للياقته. وقد تتدخل هنا عوامل لايمكن مناقشتها مثل العوامل الاقتصادية والدينية والعرفية والاجتماعية، وهناك عوامل ناقشها فيما سبق مثل التغذية والشرب والصحة العامة، سوف نناقش هنا بعض العادات الشخصية التى تحتاج بعد الدراسة لكى يحافظ الرياضى على لياقته البدنية.

النوم هو ضرورة فسيولوجية، ومايحتاجه فرد من عدد ساعات نوم يومية قد تختلف عما يحتاجه فرد أخر، فمثلا النوم ست ساعات يوميا قد يعتبر كافيا جدا لشخص ما، ولكن ثمانى ساعات من النوم يوميا قد لاتكفى شخصا آخر، وكذلك فان توقيت النوم نفسه مهم، فمن المسلم به أن تمثيل الغذاء والنشاط الكيمائى للجسم يختلف باختلاف ساعات اليوم، وحرارة الأنسان تكون مختلفه أثناء النوم واليقظة، وعدم انتظام ساعات النوم يؤدى بالتالى إلى عدم انتظام التغيرات الكيمائية التى تحدث عادة أثناء النوم

واليقظة، ولكى يستطيع الفرد أن يتأقلم على تغيير ساعات نومه، فان هذا يحتاج لبعض الوقت، يكون الفرد فيه فى أفضل حالته.

وقلة عدد ساعات النوم لها أثر سيىء على الصحة الجسمانيه والنفسية، وكذلك كثرة النوم لها نفس الأثر، والشيء المهم فى هذا الصدد هو حصول اللاعب على كفايته من النوم وفى أوقات مناسبة.

يفضل أن يقوم اللاعب بالتبول قبل التدريب أو المباراة مباشرة، وخلال عنف المنافسة فقد يشعر اللاعب برغبته فى التبول المتكرر، وقد يكون هناك ألم أثناء التبول، وهذا أمر طبيعى بالنسبة لما يحدث فى الجهاز العصبى اللا ارادى، وهو احساس مؤقت ينتهى بعد المنافسة ويجب أن يطمئن اللاعب لهذا، غير أن استمرار هذا الشعور لفترة طويلة مع عدم وجود علاقة بين هذا الألم أو التبول المتكرر وبين ممارسة التدريب أو المنافسة، يجب أن يؤخذ على أنه أمر يحتاج إلى استشارة الطبيب للتأكد من عدم وجود التهاب أو سبب عضوى.

فى فترات التوتر قد يصاب الرياضى بنوع من اللين أو الأسهال، أو عدم انتظام التبرز، وهذه حالة طبيعية وغير مرضيه، وقد يكون هناك علاقة بين موعد الوجبات الغذائية وموعد التبرز، كما أن لكل فرد نظاما خاصا فى هذا. فقد يكون من الطبيعى لشخص ما أن يتبرز مرتين يوميا، فى حين أن الطبيعى لشخص أخر أن يحدث هذا مرة كل يومين.

والأمساك عدو للرياضى، فهو يسبب الخمول والأنتفاخ وعدم النوم والقلق وأفضل علاج له هو تنظيم الذهاب إلى دورة المياه للتبرز، مع البعد عن أستعمال الملينات والمسهلات الا بإشراف طبيب، ولفترة محددة حتى لايصبح الأمر عادة لايمكن الأستغناء عنها.

المدرب الرياضي
ومشكلة العلاقات الجنسيه

العلاقات الجنسية موضوع شائك يصعب الخوض فيه، ولكن سلامة المعلومات فى هذا الصدد تستدعى الصراحة والشجاعة، وكثيراً ماكان سوء الأداء أو الفشل، بسبب نصيحة غير سليمة من مدرب أو زميل أكبر سنا أو أكثر حنكة، وكثير من الناس يعتقدون أعتقادا راسخا بأن ممارسة العلاقات الجنسية تضعفهم وتؤثر على لياقتهم البدنية تأثيرا سيئا، وهذا الأمر يجب ألا يقبل على عواهنه، وفى كثير من الأحوال يكون العكس هو الصحيح.

فالعلاقة الجنسية (الجماع) بين زوجين متحابين متفاهمين لايمكن أبدا أن تؤثر على لياقة أحدهما البدنية تأثيراً سيئا فهى عملية فسيولوجية لايجب التدخل فيها مادامت فى حدود معقولة ومنظمة، وأى محاولة للتدخل قد تأتى بآثار سيئة على الحالة النفسية والصحية للطرفين ولاداعى لامر اللاعب بالابتعاد عن زوجته ليلة المباراة ولابد من ترك الأمر طبيعيا وبلاتعقيدات.

وهناك أمر لابد من ذكره هنا، فبعض الناس يعتقدون أن الرياضة تجعل الرجل أكثر رجولة وفحولة، وتجعل المرأة أكثر أنوثه ونعومة، وقد يكون هذا صحيحا إلى حد ما، ولكن أنغماس وأندماج الرياضى فى تدريبه ومنافساته قد تؤدى إلى أثر عكسى وتقل قدرة اللاعب الجنسية بعض الشىء، وهذا أمر طبيعى ومؤقت ولاخوف منه، وكل المطلوب فى هذه الحالة هو تنظيم العلاقة بين توقيت العملية الجنسية ومواعيد التدريب. وقد يكفى مثلا أن تتم هذه العملية فى الصباح بدلا من أول الليل، بعد أن ينال كفايته من النوم والراحة.

كذلك قد يصاب اللاعب ببعض من «قلة الخصوبة» وهذا عارض مؤقت سببه الملابس التى ترفع الخصيتين أثناء التدريب وتضمهما للجسم فترتفع درجة حرارة الخصية ويقل تكوين الحيوانات المنوية، وهذا الأمر يعود لطبيعته بعد فترة وجيزة ولاخوف منه مطلقا.

تأتى بعد ذلك للعلاقات الجنسية غير الشرعية والعلاقات الشاذه، وتأثيرها مدمر فجانب العوامل الدينية والقانونية والأخلاقية والاجتماعية هناك نواح نفسية وصحية ويكون لها تأثير سلبى خطير على لياقة اللاعب البدنية، فهناك الشعور بالذنب وهناك الخوف من الفضيحة والخوف من الأصابة بمرض تناسلى معد ولكن الخوض فى هذه العلاقات يحتاج لكثير من حسن التصرف، وتقدير الظروف، وقد يحتاج الأمر لكثير من الحسم والحزم فى كثير من الحالات.

ولايجب أن نترك هذا الموضوع دون الاشارة إلى نقطتين هامتين، أولاهما ممارسة العادة السرية، وهذا أمر يجب النظر إليه على أنه عادة طبيعية فى سن معينة مع عدم الخوض فى التفاصيل الدينية التى لاأعتقد أنها واضحة أو ثابتة أو صريحة ،واذا صراحه كانت هذه العادة تمارس بصورة متباعدة، فليس لها تأثير فسيولوجى سيء، ولكن قد يشعر الفرد بنوع من الاحساس بالذنب والانطواء، وهنا يجب شرح الأمر للاعب اذا طلب النصيحة وطمأنته إلى قلة ضررها، وأنها فترة مؤقتة سوف تنتهى بأنتهاء مرحلة سنيه معينه، والأمر يحتاج إلى كثير من اللباقه والأعتماد على المعلومات مشوشه، وأحاديث ملفقة غير ثابتة.

النقطة الثانية هى موضوع الأستحلام، وهو مايخرج من الشاب من

سائل منوى أثناء النوم، ومن المؤكد أنها عملية غير مرضية، لاينتج عنها أى ضرر، ولاذنب للفرد فى حدوثها، ولايجب النظر إليها على أنها مشكلة كبيرة، وهى لاتؤثر على اللياقة أو الأداء، حتى لو حدثت ليلة المباراة أو المنافسة، ويجب عدم محاولة منعها بأى طريقة أو وسيلة فهذا حتى لو كان ممكنا، فانه لاداعى له بجانب ماقد يسببه من ارهاق عصبى ونفسى وجسمانى للاعب، وقد يحتاج الأمر أن نؤكده مرة أخرى أن هذا العرض هو مظهر فسيولوجى لبلوغ عمر معين، لاعيب فيه، ولاداعى لعلاجه، ولابد أن ينظر اليه على أنه شىء طبيعى لاداعى للخجل منه، وعند السفر والمبيت فى بلد غريب يجب أن يراعى هذا، ويضمن اللاعب عدم السخرية منه، وتوفير حصوله على حمام جيد مع غسل ملابسه بدون أن نجعل من «الحبه قبه».

وشكر للتعليم، فقد أصبحت الفتاة تعلم فى سن مبكرة أن – الدورة الشهرية أو الحيض، عبارة عن ظاهرة عادية لاتحتاج للخجل أو الإخفاء، وكثير من اللاعبات يمارسن الرياضة خلال فترة الحيض بلا تأثير سيء، وربما قد يكون هذا مفيدا خلال هذه الفترة ويجب عدم محاولة تعديل موعد الحيض باستخدام العقاقير والهرمونات لكى تتفق مع مواعيد البطولات والمباريات، فان لهذا تأثيراً صحيا ونفسياً سلبيا، واذا كان هذا ضرورى لسبب أو لآخر، فليكن تحت أشراف طبيب متخصص ويجب ألا يتكرر كثيرا.

المدرب الرياضي

وكيف يحافظ (اللاعب) الرياضي على مستواه)

واذا كنا مما سبق وفى عجاله قد تناولنا بعض من القضايا الهامة فى المجال الرياضى الا وهى العقاقير والمنشطات، كشق أول فى هذا العدد من هذه السلسلة الثقافية، فكان لازما علينا وحتى يكتمل موضوع العدد أن نتناول العديد من المشاكل التى يمكن أن تواجه المدرب واللاعب على حد سواء.

وأولى هذه المشاكل المدرب الرياضى وكيف يحافظ اللاعب أو الرياضى على مستواه، ونحن لانقصد هنا التطرق إلى تفاصيل دقيقة حول المستوى الفنى والبدنى والمهارى والخططى ولكننا سوف نتناول المشكله من جوانبها العامه وفى نفس الوقت إذا ربطناها بالرياضى أو اللاعب، نجد أنها تسهم وبشكل مباشر فى المحافظة على المستوى الرياضى.

أن الحصول على مستوى رفيع من اللياقة البدنية ثم المحافظة على هذا المستوى لايتأتى فقط من بضع ساعات يقضيها الفرد فى التدريب أو ممارسة الرياضة، بل أن هذا يتطلب أسلوبا معينا فى الحياة، لابد من الاستمرار فى ساعات النوم واليقظة، وليس فقط فى ساعات التمرين.

الصحـــه العامـــه

والصحة العامة هى علم المحافظة على الصحة، والوقاية من كل مايؤثر عليها تأثيرا سلبيا، وفى المجتمعات المتحضرة يقع على الدولة دور كبير فى المحافظة على صحة المواطنين، فيجب عليها مثلا أمدادهم بالماء الصالح

للشرب، وتوصيل المجارى إلى المنازل، والأشراف على بيع المأكولات والمشروبات وسن القوانين التى تكفل وصولها للمستهلك فى حالة سليمة.

ولكن هناك الكثير من الاحتياطات التى يجب أن يتبعها الفرد للمحافظة على صحته ووقاية نفسه من الأمراض. وعلى الرغم من شيوع فكرة أن الرياضى أقل عرضه من غيره للاصابة بالأمراض، فان هذه الفكرة غير صحيحة تماما صحيح أن الرياضى لدية المقدرة على التغلب على الأمراض بصورة أفضل من غير الرياضى كما أن تأهيله أسهل وفترة نقاهته أسرع، كما أن ممارسته للتدريب فى الهواء الطلق والنوم مبكرا تجعله أقل تعرضا لبعض الأمراض، كما أن الرياضى لايشكو من السمنة وأمراضها مثل أمراض القلب، والصدر والروماتيزم وغيرها، وكذلك فان اللياقة البدنية تقلل من فرصة الاصابة بضيق الشريان التاجى والذبحة الصدرية.

ولكن عدم تعرض الرياضى للأمراض وعدم مخالطته للمصابين بأمراض معدية تجعله أقل مقاومة للأمراض لعدم تكون مناعة فى جسمه وأكثر عرضة للاصابة بالمرض لو حدث أن تعرض للعدوى، وربما تكون اصابته أشد وأثرها أكثر من غير الرياضي، ولعل أوضح مثل على هذا هو مرض شلل الأطفال الذى يكون أكثر بطشا اذا أصاب الرياضى. وكذلك فان ممارسة الرياضة فى حد ذاتها لايخلو من الأخطار، يمكن احتوؤها والوقاية منها وعلاجها، وهذا ماسوف نشير إليه فى مكان آخر.

أيهـا الرياضي

من الضروري أن تكون نظيفا

قد يكون الكلام فى هذ ا الموضوع غير ذى معنى لدى الكثير من الناس، فكل وسائل الاعلام والتعليم تشير إلى أهمية النظافة على الصحة العامة، واستعمال مزيلات رائحة العرق والعطور وماء الكولونيا فى غنى عن التعريف، ولكن فى معظم الأحوال تكون رائحة الجسم سببها عدم النظافة وقلة الاستحمام. فالعرق يتكَون من ماء وملح ولكن به أيضا بعض المواد ذات الرائحة، وبعض المواد التى تعيش عليها أنواع من البكتريا التى تسبب بعض الروائح وخاصة فى أماكن معينة مثل الابطين، كما أن هناك غدداً تفرز أفرازات خاصة لها رائحة غير محببة، وخاصة تحت الابطين وبين الفخذين، وبعض الطحالب تتكاثر فى أماكن معينة مثل بين أصابع القدمين فى «قدم الرياضى» وتراكم العرق سواء على الجسم أو فى الملابس يشجع على تواجد البكتيريا وتكاثرها، ولهذا فعلى الرياضى أن يمارس تدريبه بملابس خاصه، لابد من خلعها بعد أنتهاء التدريب أو المباراة، ثم يأخذ الرياضى حماما جيدا قبل ارتداءه لملابسه العادية.

ويفضل أن يكون الحمام والاغتسال بدقة ولمدة كافية وتحت «دش» يسمح بغسل الجسم كله من الرأس إلى القدمين ويجب أن يكون الماء فاترا، لأن الماء الساخن يمنع فقد الحرارة الزائدة، وإذا كان ساخنا جدا فقد يؤدى الجلد أما البارد جدا فقد يسبب انكماش أوعية الجلد وهذا يمنع الجسم من فقد حرارته الزائدة أيضا، أى أنه فى الحالتين – الماء الساخن أو البارد – لايستطيع الجسم

التخلص من حرارته الزائدة أيضا، أى أنه فى الحالتين - الماء الساخن أو البارد - لايستطيع الجسم التخلص من حرارته الزائدة التى تراكمت أثناء التدريب، ولهذا نجد اللاعب يعرق بعد الحمام وتبتل ملابسه بعده.

بعد الانتهاء من الحمام يجب تجفيف الجسم جيدا، وخاصة ثنيات الجلد (تحت الابطين وبين الفخذين) وبين أصابع القدمين. وقد يكون القليل من بودرة التلك فى هذه الأماكن من النصائح المفيدة لمنع الرطوبة والتهابات الجلد.

وفى بعض الأندية يكون هناك حمامات مشتركة أو عامة وهذا ليس الوضع الامثل، وأن كان قد يكون أكثر اقتصادا بالنسبة لعدم توافر الامكنة، وهنا يفضل اضافة بعض المطهرات إلى ماء الاستحمام، وهو الشىء الذى قد لايقبله بعض الرياضيين لان رائحتهم سوف تكون مثل رائحة حمض الفنيك أو الديتول.

بجانب نظافة الجلد، فلابد من نظافة الأسنان والفم وعلاج الأسنان المسوسة أو المتقيحة فورا، وهناك كثير من الاطباء يؤكدون أن الأسنان الفاسدة تجعل الرياضى أكثر عرضة للاصابة بالشد العضلى من غيره، وأن كان السبب فى هذه العلاقة لم يتأكد بعد.

الملابس

يجب غسل ملابس الرياضى التى يمارس بها تدريبه ومبارياته بعد إنتهاء كل تدريب، ويمكن الاكتفاء بتهويتها وتعرضها للشمس ولكن هذا غير صحى تماما وخاصة اذا كان هذا فى مكان واحد بالنسبة لملابس عدد كبير من اللاعبين، حيث يسهل إنتقال العدوى من ملابس لاعب إلى ملابس

لاعب آخر، ويجب منع اللاعبين من عادة وضع ملابسهم المبتلة بالعرق فى أدراجهم أو حقائبهم لحين استعمالها فى التدريب التالى، كما يجب محاربة عادة استعارة ملابس لاعب آخر.

وفيما يختص ببدلة التدريب فيمكن غسلها مرة كل أسبوع أو كلما دعا الأمر إلى ذلك. وبالنسبة للجوارب فيجب غسلها جيدا كل مرة ويفضل استخدام محلول الفورمالدهيد فى غسلها، وكذلك الحذاء يجب غسله بهذا المحلول أو تعريضه لبخار الفورمالدهيد بانتظام، مع تركه ليجف جيدا بعد غسله.

الحرص على صحة الآخرين

وعلى اللاعب أن يفكر فى من حوله من لاعبين آخرين ومدربين ومدلكين، ويعمل على وقايتهم من نفسه أيضا، فمثلا لابد من إستعمال السائل المطهر للقدمين قبل النزول، إلى حمام السباحة، ويجب أن يعالج نفسه من الأمراض المعدية و خاصة للجلد، وألا يستعير ملابس غيره.

أما بالنسبة للنادى أو المركز الرياضى، فلابد من أن يراعى العامل فيه قواعد الصحة العامة، ويتأكدوا من قيام كل فرد بتطبيق القواعد والأصول الصحية السليمة، كمايجب أن تلاحظ نظافة دورات المياهوالحمامات، وتوفير أماكن الاستحمام وتجفيف الملابس بطريقة صحية، وتطهير غرف خلع ملابس وصالات التدريب، وإستعمال الأنواع المناسبة لارضيات هذه الأماكن، ومجال هذه النواحى يحتاج إلى إسهاب كثير قد لايكون مكانه هذا العدد من السلسله.

المدرب الرياضي

ومشكلة الدواء.... في الملعب !

إمتداد للعديد من المشاكل التى يمكن أن تواجه المدرب الرياضى فى المجال، الا وهو المشكلة الخاصة بتعاطى الدواء فى الملعب، فالبعض يرى أنه ضروره لتجنبه أى مضاعفات تحدث اللاعب أو الرياضى، والبعض الآخر يرفضه، والبعض يتركه للظروف، ... الخ من التفسيرات التى يتناولها إلى هنا من وجهة نظره، ونحن نجهل تماما أن الدواء يؤجل الاحساس بالتعب، ولكن ذلك يضر أجهزة الجسم المختلفة.

الأمر الذى تطلب هنا أن نلقى الضوء إلى هذه النقطة باعتباراتها من الممكن أن تشكل مشكلة.

بادىء ذى بدء نأتى الآن إلى موضوع شائك غير محدد المعالم تؤثر فيه نواح أخلاقية وقانونية وطبية واقتصادية، ونفسية واجتماعية قد يصعب حصرها، وهو موضوع استعمال العقاقير والأدوية لمحصول على معدلات أفضل من الأداء.

ولعل من الصعب مايتطرق له هذا الموضوع هو تعريف المادة التى تندرج تحت هذا العنوان، واذا عرفت المادة فكيف نحدد الجرعة التى تعتبر غير قانونية، وكيف نفرق بين الدواء الذى قد يؤخذ كعلاج لمرض، وقد يؤخذ لتحسين معدل الأداء وكيف يمكن اكتشاف هذا التلاعب بدون التدخل فى الحريات الشخصية للرياضى، وكيف يمكن منع هذا التلاعب وتوقيع العقوبات مع ضمان العدل.

وقد يعرف الدواء الذى يجب عدم تعاطيه بأنه الذى يرفع درجة الأداء صناعيا وبطريقة غير قانونية، وهذا تعريف مبهم غيرمحدد، ونحن لن سنتفيض هنا فى التوسع فى دراسة هذا للتعريف، أو دراسة العوامل المختلفة التى تتداخل فى أو تنتج عن هذا النوع من الغش الرياضى، وسوف ندخل مباشرة فى ذكر بعض الآثار السيئة على الصحة واللياقة البدنية لمن يمارس هذا الغش.

بجانب الآثار الصحية فهناك الأثر النفسى الذى يشعر به اللاعب، مثل خوفه من أن يكتشف وأحساسه بالذنب لأنه يغش، وشعوره بأنه سوف يصبح عبدا لهذا الدواء يفضل بدونه، ويشعر بالذل نحو شخص آخر يعلم حقيقته كالمدرب أو زميل له.

ثم هناك خطورة التعود والأدمان وأثارهما المدمرة على الصحة العامة والنفسية وهذه العقاقير قد تقلل من اشارات التحذير التى يعتمد عليها الجسم لتنظيم نشاطه. فمثلا قد يختفى الشعور بالتعب فيقوم اللاعب بمجهود خارق فوق طاقته، يكون له أثر سلبى على أجهزته المختلفة، قد تنتهى بالصدمة والأنهيار وبعض المواد قد تؤثر فى بعض العمليات الكيمائية، وبعض العمليات الذهنية فتجعل اللاعب مشوشا عرضة للأصابة، أصابة نفسه شخصيا وأصابة غيره.

ولعل ممارسة تعاطى هذه الأدوية بهدف الغش هو الخطوة الأولى فى الطريق إلى الأنحلال الخلقى فى الرياضة وانكار الخلق المتحضر للعالم المتمدن.

ومن أهم المشاكل فى هذا الصدد هو صعوبة اكتشاف اللاعب الذى

يتعاطى المادة المنشطة، ولكن يكون الأمر مؤكدا فلابد من تحليل عينات من اللاعب مثل البول أو الدم والأمر يتطلب موافقة اللاعب، ولهذا فقد يتطلب الأمر أخذ تعهد على اللاعبين، باستعدادهم ،لاعطاء العينات المطلوبه عند طلبها، ، كشرط لأشتراكهم فى البطولة .

ويمكن ذكر أمثلة من هذه الأدوية بدون الدخول فى صفاتها الكيماوية والفارماكولوجية (الصيدلانية) .

المنبهات، هى التى تنبه وتنشط المخ والجهاز العصبى المركزى، وأهمها الا مفيتامين والرتيالين والكفايين وهى تنشط الحالة الذهنى والنفسية، وتقلل الشعور بالتعب والأجهاد، وأن كانت لاتؤثر كثير فى القدرات العضلية، وفى جرعات كبيرة فانها تكون نوعا من السموم القاتلة، ويوجد الكافيين فى منتجات الكولا والشاى والقهوة والكاكاو.

المنشطات، مثل الكورامين والكافور والأفدرين والكافيين وربما النيكتوين. وهى تنشط مراكز التحكم فى القلب والتنفس.

الهرمونات ، قد يستخدم الكورتيزون فى تنشيط بعض العمليات الكيميائية، ولكنه ذو آثار جانبية كثيرة على أجهزة الجسم وأعضائه .

المهدئات والمسكنات، قد يتعاطى اللاعب فى رياضة معينة بعض الأدوية التى تقلل الأنفعال والتوتر، وتساعد على الأسترخاء والتركيز، ولعل الخمور تتدرج تحت هذا.

بعض المواد الغذائية، الجلوكوز النقى قد يستخدم لمد الفرد بالطاقة المطلوبة، ولكن هذا قد يؤثر على عمل الأنسولين ويؤذى البنكرياس.

تنفس الأكسوجين النقي، بغرض استعادة النشاط بين الشوطين، ليس له فائدة .فسيولوجيه مؤكدة، بل ربما يؤدى إلى تهيج الشعب الهوائية، وربما تكون له آثار ضارة لو لم يكن فى درجة رطوبة معينة، ومخلوطا بكمية مناسبة من الهواء وثانى أكسيد الكربون.

التدخين، مما لاشك فيه فان دور التدخين فى الإصابه بالسرطان أصبح مؤكدا، ثم أن التدخين يؤدى إلى تهيج الرئتين والاصابة بالالتهابات الشعبية والحنجرية، كما أن بعض الشوائب مثل أول أكسيد الكربون لها آثار سيئه على الجسم وخاصة فى تقليل قدرة الدم على حمل الأكسوجين.

ومن المؤكد أن عادة التدخين لايجب تشجيعها ولكن الأمر يحتاج إلى كثير من الحكمة، فليس من المؤكد أن التدخين – وخاصة اذا كان بصورة معتدلة يؤدى إلى فقد اللياقة، وربما يزيد وزن اللاعب اذ كف عن التدخين وربما يقل الأداء بسبب العوامل النفسية التى تنتج عن محاولة الأقلاع عن التدخين وخاصة اذا كان ذلك أمرا أما بالنسبة للنيكوتين فانه يؤثر على الجهاز العصبى اللا ارادى والمدخن المبتدىء قد يصاب بدوخة ودوار وربما قىء عندما يسرف فى التدخين.

كما قلنا التدخين أمر لايجب تشجيعه مطلقا، ولكنه لايعتبر كارثة بالنسبة للرياضى، مادام كان يمارس بصورة معتدلة.

التنويم

لكى نتفهم هذا الموضوع يجب أن نطرح السؤال التالى هل يمكن استخدام التنويم قبل النزول بها الملعب؟

التنويم، قد يكون من المناسب أن نذكر هنا وسيلة أخرى من محاولات رفع الكفاءة والأداء عن طريق الوسائل غير المشروعة، واحدى هذه الوسائل هى التنويم والذى قد يكون مغناطيسيا أو باستعمال بعض المنومات الكيماوية وهذا أمر خطير وغيرمضمون العواقب، ويحتاج الأمر فيه إلى خبرة عظيمة حتى لاتحدث نتائج ضارة بالفرد وبالمجتمع ولايمكن دائما قياس نتائج التنويم، وليس معروفا بالضبط كيفية تأثيره على الفرد. والفكرة فيه هى أن الفرد عندما ينوم يمكن الايحاء له بأنه يملك طاقات لايملكها فى الواقع، وعندما يفيق من تنويمه يستطيع استخدام هذه الطاقات، بدون أن يذكر ماحدث له أثناء التنويم. وهذا الأمر يجب عدم اللجوء اليه مطلقا، الا فى حالات خاصة كنوع من العلاج وتحت أشراف المؤهلين لهذا العمل.

المدرب الرياضي واللعب بعد سفر طويل

أيضا ضمن العديد من المشاكل التى يجب أن يعيها المدرب ويتفهمها تماما، والتى أيضا للأسف الشديد قد يجهلها الكثير من المدربين وخاصة من هم فى أول العمل فى السلك التدريبى، الا وهى المشكلة المتعلقة بكيفية اللعب بعد سفر طويل، أو مشكلة فارق التوقيت بين البلاد المختلفة الذى يربك اللاعب، أو مشكلة اللعب فى بلاده حاره الاجواء.

حقيقة الأمر أن قبل هذه الأمور تشكل فى مجموعها من الأمور والتى رأينا لازما علينا أن نتناولها بتمهل وترويه ففى خلال الخمسين عاما الأخيرة، تحسنت وسائل السفر، وخاصة الطائرات، كما زاد عدد الدول والأندية التى تشترك فى البطولات والمناقسات الرياضية. ولهذا ظهر عامل

جديد له أثر على اللياقة البدنية هو عامل التأقلم، فالحرارة والارتفاع والتوقيت يختلف من بلد إلى آخر، وعند الانتقال من بيئة إلى أخرى، فان الرياضى يحتاج لبعض الوقت لكى تتم أقلمته على البيئة الجديدة.

السفر

السفر: السفر فى حد ذاته عملية مرهقة وخاصة السفر بالطائرات، حتى لو كان فى الدرجة الأولى، فلابد من فترة معينة لكى يتم للفرد «الشفاء» من هذا الارهاق فالجلوس لفترة طويلة مربوطا بكرسى الطائرة، مع ما فى السفر من عوامل نفسية مرهقة كالخوف من الحوادث والاختطاف أو التأخير فى المطار أو بسبب عطل فى الطائرة كل هذا يجعل من الضرورى أن يمنح الفرد ٢٤ ساعة راحة لكل ثلاث ساعات طيران، ثم ٢٤ ساعة أخرى قبل الاشتراك فى المنافسة، ويفضل الانتقال بعد ذلك بالقطار أو السيارات الخاصة عن الأتوبيسات ويجب الترتيب على أن يصل الفريق إلى مكان المنافسة فى وقت مناسب منعا للذعر الذى يحدث من الخوف من التأخير.

اختلاف التوقيت

اختلاف التوقيت: يظهر أثر اختلاف التوقيت بين البلاد المختلفة فى السفر بالطيارات، ولعل هذا الأمر وصل الآن إلى درجة مذهلة فالطائرة الكونكورد التى تسبق الصوت تجعل المسافات بين البلاد (صغيرة جدا) وقد يعنى هذا أن يغادر اللاعب لندن الساعة الثانية عشرة ظهر يوما ما، فيصل نيويورك بعد خمس ساعات من الطيران، يصلها فى الساعة العاشرة من صباح نفس اليوم، لان فارق التوقيت سبع ساعات بين لندن ونيويورك! فاذا لم ينل اللاعب الوقت الكافى للتأقلم قبل الاشتراك فى البطولة، فان هذا قد

يعنى أنه يلعب فى أثناء ميعاد نومه، حيث تكون العمليات الكيمائية للجسم فى حالة ابطاء، قد تؤثر على مستوى ادائه، كما أن أسلوب النوم يكون غير منتظم لبعض الوقت، ولذلك يفضل منح اللاعب فترة لاتقل عن أسبوع قبل أن يسمح له بالاشتراك فى المنافسة اذا كان فارق الوقت كبيرا بين بلده وبين البلد المقام به البطولة

الحرارة والرطوبة

الحرارة والرطوبة: لابد من ذكر هذين العاملين مع بعضهما لأن أحدهما يؤثر على الآخر، وهما معا يؤثران على مقدرة الجسم على التخلص من الحرارة الزائدة.

وعندما يتعرض فرد لبيئة مرتفعة الحرارة، ويكون غيرممارس لمجهود عضلى معين، فانه يستطيع أن يتعامل مع هذه البيئة عن طريق التنظيم العادى لدرجة الحرارة التى يتم بتمدد الأوعية الدموية بالجلد التى تقوم بعمل رادياتير السيارة، وكذلك زيادة العرق الذى يتبخر مستخدما الحرارة الزائدة المنبعثة من الجسم ولكن اذا قام الفرد بمجهود عضلى، وجب على جهازه الدورى أن يقوم بدفع الدم بكثرة فى منطقتين: الجلد لتنظيم الحرارة، والعضلات للقيام بالمجهود العضلى وقد لايستطيع هذا الجهاز الوفاء بهذا الجهد المطلوب منه اذا طال المجهود العضلى أو لو كان هذا المجهود عنيفا فيحدث الفشل الذى قد يصاحبه الاغماء والصدمة وترتفع درجة حرارة الجسم وتحدث ماتسمى «ضربة الشمس» ويزيد من هذا الفشل نقص الماء بالجسم بسبب زيادة أفراز العرق.

ولهذا فأنه يجب التأقلم التدريجى للاعب، اذا كان عليه أن يلعب فى

جو حار، بأن يتدرب فى درجات حرارة أعلى بطريقة منظمة، ومايحدث فى الجسم بالضبط أثناء هذه العملية من التأقلم ليس مكانه هذا العدد ولكنها تغيرات تحدث فى الجهاز الدورى وحجم الدم وهرمونات الغدة الجاركلوية، تجعل الرياضى يتمكن من ممارسة التدريب ودرجة حرارته أقل.. ونبضه أبطأ وضغط دمه مستقر، ولعله من المفيد أن نركز على النقاط التالية.

يحدث عادة درجة كبيرة من التأقلم بعد أول تدريب فى الجو الحار، ويستمر هذا التقدم فى التأقلم حتى يصل إلى درجة عالية فى خلال أسبوع أو أكثر قليلا بشرط أن يكون التدريب مناسبا وفى جرعات متزايدة.

* التأقلم يمكن الحصول عليه بجرعات قصيرة مثل ساعتين أوثلاث فى الجو الحار.

* كلما كان الرياضى لائقا بدنيا.. كان أسرع فى التأقلم، وأبطا فى فقد ماتأقلم عليه، وكثير من الرياضيين يحتفظون بخاصية التأقلم لمدة شهرين أو أكثر.

* بعد التأقلم، فأن اللاعب يصبح أقدر على اللعب فى الظروف الأقل صعوبة.

* لاعلاقة بين التأقلم ونوع الرياضة، فالعملية واحدة.

* التدريب فى جو حار وأقل رطوبة له تأثير طيب على الاداء فى جو حار ورطوبة التأقلم.

* تأثير زيادة الرطوبة هنا، يكون بسبب تقليل قدرة الجسم على فقد الحرارة عن طريق تبخر العرق، فعند درجة رطوبة ١٠٠ ٪، يصبح الجو غير قادر على استقبال بخار الماء الذى ينتج عن تبخر العرق، لأن الجو مشبع ببخار الماء.

* التأقلم على البرد ليس صعبا، ولكن يجب مراعاةعدم لبس ملابس ثقيلة أثناء التدريب أو المباراة، وألا فقد الجسم قدرته على فقد الحرارة الزائدة، فيحدث أثر سيء يشبه (ضربة الشمس) فعلى اللاعب أنى لبس أقل ملابس أثناء التدريب أو اللعب فى البرد، ثم يلبس الملابس الثقيلة بعد أنتهاء المجهود.

الارتفـــاع

الارتفاع، كلما ارتفعنا عن سطح البحر قل الضغط الجوى، وبالتالى يقل الضغط النوعى لاكسوجين الهواء، وهو العنصر المهم الذى يحدد مقدرة هيموجلوبين الدم على حمل الأكسوجين من الرئة إلى الأنسجة والعضلات. ولذلك عندما يمارس الرياضى الذى لم تتم أقلمته التدريب فى منطقة مرتفعة فان نقص الاكسوجين بالدم، وزيادة حاجة العضلات لمزيد من الاكسوجين يؤدى بالتالى إلى نقص فى كمية الاكسوجين المتاحة فى الدم، وهذا تؤدى إلى يمكن تسميته «بمرض الجبال».

فإذا كانت المنافسة قصيرة المدة مثل عدو ١٠٠ متر، أو تستغرق أقل من دقيقة، فان الاداء لايتغير بدرجة ملحوظة لأن العضلات سوف تقوم بعملية تمثيل غذائى لاهوائى أى لاتعتمد فيه على الاكسوجين، ولكن عملية استرجاع الحالة الطبيعية سوف تستغرق وقتا أطول من العادى.

ولكن اذا كان التدريب طويلا فان قلة الاكسوجين المتاح بالدم يجعل الأمر صعبا، ولابد من عملية تأقلم على قلة الأكسوجين، وهذا التأقلم يحتاج إلى زيادة عدد كرات الدم الحمراء ونسبة الهيموجلوبين وبعض تغيرات فى الجهاز التنفسى والجهاز الدورى، وبعض التغيرات الكيمائية الحيوية، وكذلك فى درجة حساسية واستجابة مراكز المخ المختلفة لمستوى الاكسوجين وثانى

أكسيد الكربون فى الدم. كما أن الكلى لها دور هام هنا فى المحافظة على درجة حموضة الدم ثابتة.

وعموما يلزم حوالى أسبوع للتأقلم على زيادة فى الارتفاع مقدارها ٣٠٠٠ قدم وتفضل أن تكون الزيادة تدريجية وليست مفاجئة وخاصة لو زاد الارتفاع عن ١٠٠٠٠ قدم.

ومن الأشياء اللطيفة أن التدريب والتأقلم فى ارتفاعات عالية يؤدى إلى تحسن فى الاداء عند ارتفاعات أقل ويستمر هذا التحسن لمدة أسابيع، ولعل هذا هو السبب فى قلة الأرقام الاوليمبية فى دورة المكسيك عام ١٩٦٨ والتى جرت على أرتفاع ٧٤٠٠ قدم بالنسبة لما تحطم من أرقام بعد الدورة مباشرة.

ويجدر القول بأن التدريب خلال فترة التأقلم على الارتفاع يجب أن يكون منظماجدا والا أصبح مؤذيا. واذا لم تكن هناك فترة كافية للتأقلم، فان عدم التأقلم على الارتفاع، أفضل من التأقلم غير الكامل، وعلى هذا فيفضل وصول الفريق متأخرا بحيث تكون الفترة بين الوصول وبين البطولة فى أقصر مايمكن.

العمق: التدريب فى العمق لايمثل مشكلة لانه لايوجد بلد فى مستوى ٣٠٠٠ قدم تحت سطح البحر.

ولكن المشكلة الخاصة بالعمق هى مشكلة الغطس تحت سطح الماء، وهو الأمر الذى يستدعى دراسة معينة، ليس هنا مكانها المناسب، ولكن يكفى القول بأن على من يمارس هذه الرياضة أن يحاول أن يطفو ببطء وليس دفعة واحدة، حتى لايخرج النتروجين الذائب فى الدم مكونا رغوة فى الاوعية الدموية قد تعرض حياة الرياضى للخطر أو الموت.

السياسة في الرياضة:

في هذه الاعوام، خاصة الأخيرة منها، بدا لنا وجلاء أن الرياضيين قد اصبحوا ذو اهتمامات سياسية سواء كانت هذه الاهتمامات عالمية أو وطنية، أو اهتمامات انتخابية داخل اسوار النادى، مثل انتخابات رئاسة النادى أو اتجاه أحد اعضاء من مجلس إدارة النادى، ذو المراكز الهامة، الذى يستغل من حين لأخر انتمائه لهذا النادى، فى محاولة الاستفادة من اللاعبين المرموقين ذو الشعبية الكبيره لدى جماهير المشجعين، فى عمل دعاية له سواء هذه الدعاية إنتخابية فى مجال عمله أو دعاية إعلامية لعمله.

وقد يقدم النادى عن عمد، أو يقدم بعض اللاعبين إقتراحات إلى ادارة النادى عن عمد أيضا فى هذه الفترة الانتخابية فى ان يقيمون بعض المسابقات الرياضية كخطوة يستطيعون من خلالها يعبرون عن تأييدهم أو معارضتهم لقضية ما ترشيح رئاسى تعين مجلس إدارة تغيير مكتب تنفيذى... الخ، وقد تكون مثل هذه القضايا داخلية تخص النادى، أو خارجية لمناسبة معينة تمر بها البلاد، ويتضح مدى ايجابية اللاعبين نحو هذه المواقف من خلال بعض الاحتجاجات التى قد تم برمجتها فى أثناء عزف النشيد القومى أو فى أثناء حفل تسليم الجوائز أو فى اثناء الوقت الاضافى أو قبل المباريات. وقد يستغل بعض اللاعبين من ذوى النفوس سهلة التأثير عليها، مركزه الرياضى داخل نطاق فريقه أو داخل النادى، بالضغط على جماعات من داخل أو خارج اسوار النادى أو الهيئة الرياضية، كى يقوموا بعمل نوع ما من المظاهرات فى هذه الاوقات، بالذات. وفى ادت مثل هذه

الأمور إلى وضع بعض المدربين فى مواقف محرجة، نتيجة أن بعض لاعبيهم يعتقد اعتقاداً خاطئاً، بأن حدوث مثل هذه الاشياء (الاعتراضات والمظاهرات .... الخ) شئ غير قابل للمناقشة.

ولهذا يتحتم على المدربين ان يخبروا اللاعبين خاصة فى الأندية ذات الشعبية الكبيرة بأن الحوادث الرياضية الهامة معتركات سياسية يعضل الايكون لهم دور فيها فدورهم الرئيسى هو رفع شأن هذا النادى كهدف اسمى.

فأى رياضى يجب أن يعرف انه لا يتبع الا فريقه الذى هو بمثابة نائب لناديه ومجتمعه، ونتيجة لهذا فإن المسئولين فى معظم الاندية يرفضون أن يتدخل هؤلاء اللاعبون فى الامور السياسية سواء كان هذا تحت ستار إسم النادى أو الهيئة التى يتبعها فالمنافسة أو التبارى بين الاندية لا يسمح مكانها ووقتها لمثل هذه الانتفاضات السياسية.

الدين في الرياضة

فى هذه الاونة يعد الدين قضية يمكن أن توليها معظم الاندية اهتمامها الكافى، وقد تترجم هذا إلى واقع ملموس، حيث ازداد ارتباط اللاعبين بدينهم وخير شاهد على ذلك هو تجمع معظم اللاعبون فى مواعيد الصلاة خاصة إذا كانت هذه المواعيد قرب ميعاد التدريب أو بعده، وقد دفع هذا العديد من الاندية إلى بناء المساجد داخل النادى، وعلى المدرب أن يقوى هذه الروابط الدينية بين اللاعبين ومحاولة المحافظة عليها، فالاتفاق الودى بين اللاعبين على التجمع لصلاة الجمعة داخل النادى لهو من المناظر المشرفة التى تشيد بقوة الروابط الدينية بين اللاعبين وربهم ومن المظاهر الدينية الحسنة السلوك

التى تحسب لصالح اللاعبين هى ربطهم للدين بالتنافس الرياضى، حيث بات عدد غير قليل من المدربين يسمحون لرياضيهم بأداء فروض الصلاة فى أى مسابقة ومنافسة رياضية فردية أو جماعية وأحياناً يحدث ذلك امام المشاهدين والمشجعين وعلى المدرب أن يجند هذا الاتجاه لدى اللاعبين ويعمل على تقويته بالاشتراك معهم فى أداء هذه الصلوات ولا يحيد عنها مهما وجه اليه شئ من اللوم الخفى خاصة فى بعض البلاد التى ترى أن مثل هذا الشئ لا داعى له خاصة أمام النظارة، أن تقوية الروابط بين الرياضيين عموما وربهم فى مختلف الاديان يجب ألا نفكر يوما أنه سوف يكون مشكلة وهو الأمر الذى لايجب أن نتناوله أكثر من ذلك

الرياضة مكسب ونصر

واحد من الافتراضات التى يؤكدها المدربون هى النصر وهو الأمر الذى من الممكن أن يشكل المشكله إذا نظر له من الزاوية، وهذا موضع نقد من نقاد الرياضة الذين يكتبون لصالح بعض الاندية، فالمدربون أحياناً يؤكدون شريعة فلسفاتهم عن طريق نشرها على الملأ بقولهم، مثلاً الكسب ليس الشئ الوحيد بل أنه كل شئ، فالخسارة أسوء عاقبة من الموت، فلو أننا لا قدر الله خسرنا أحد المباريات هذا الموسم فإن العام كله سيبيت فشلاً ذريعاً أو مثلاً يقولون «ماذا سوف نعلم إذا لم نعلم الانتصار والهزيمة».

فالمدربين انفسهم متنافسون وكل منهم يعمل على الفوز، وليس هناك أكثر من هذا، وحتى لايمثل ذلك مشكله على المدربين ان يتنازلوا عن هذه الفلسفات، لأن تعليم اللاعبين خاصة الناشئين اللعب من أجل الربح فقط شئ ضار وهدام، لأن هذا ليس الهدف الوحيد من اللعب.

إن النصر بالنسبة للمدرب ضمان عمل، ولهذا فروح التنافس لدى المدرب لكى ينتصر تتزايد دوماً طالما أن المجتمع يطلب الفوز لفريقه وطلما أن المدرب، سيستقيل عمله إذا اهمل تحقيق هذا.

الرياضة في الأندية المتوسطة

وفى الأندية المتوسطة (أندية الدرجة الثانى) نجد أن هناك مشكلة أخرى ليس لها حلول مطلقة، فالرياضة فى مثل هذه المجتمعات تتضمن عادة منافسات فى رياضات كرة القدم واليد والسلة والكرة الطائرة والعاب القوى، ولربما تمتد لتشمل أندية الدرجة الثالثة، والهدف من هذا هو أنه كلما اسرعنا فى تدريب الناشئ على الرياضة كلما كان أفضل لهم عندما يصبحون مبتدئين فى الاندية. وعليه يجب على مؤسسات الدولة المسئولة عن هذه الاندية والمتمثلة فى وزارة للشباب والرياضة أن تمد يد المساعدة من خلال توفير الاعتمادات المالية والميزانيات الخاصة لتطوير مثل هذه الاندية، حتى تكون على قدم المساواة مع بعض الاندية الأخرى. وحتى لا يكون هناك فارق طبقى فى الرياضيين من ممارسى الانشطة الرياضية داخل هذه الاندية، وتصبح مشكلة تورق المسئولون عن إدارة الرياضة

وتولى الهيئات الرياضية المهتمة بشئون الرياضة فى بلدنا العزيز والمتمثلة فى وزارة الشباب والرياضة اهمية خاصة لهذه الاندية، حيث تتزايد من وقت لآخر مراكز الشباب فى جميع الاحياء الشعبية مع محاولة توفير الاعتمادات المالية اللازمة لها، إيماناً منها بأن هناك بعض الرياضيين المغمورين أو المواهب الرياضية المحتمل تواجدها فى مثل هذه المراكز والاندية الشعبية والمتوسط أن تسارع بتكريم هؤلاء باعتبارهم أبنائها وذلك فوراً عودتهم من أحد المهمات القومية.

مرة أخرى يجب ألا ننسى دور هذه المجتمعات فى المجال الرياضى ونناشد الدولة والمسؤلين عن المجال الرياضى.

فى أن تزيد الاعتمادات المالية والتسهيلات الرياضية مدى هؤلاء الرياضيين حيث انهم يمثلون قطاعاً لا يستهان به من قطاعات الشعب.

البرامج الرياضية الصغرى

تطالعنا أخبار الاندية الكبيرة، من خلال الدعاية عن فتح باب القبول لمدارس التوجيه الرياضى، أو ما يحبذ البعض أن يطبق عليها مدارس الممتازين رياضياً، على غرار ما يعمل فى نماذج ويطبق عليه (الاسبرتيكاد) بجمهورية المانيا الديمقراطية، السابقة او ماكان ينفذ ومازال فى بعض البلاد الشرقية وهذه النقطة الخاصة بالبرامج الرياضية الصغرى، ترتبط بالنقاط السابقة ارتباطاً وثيقاً ولكن هناك جانب واحد يزيد كما يعقد المشكلة.

فهذه البرامج تقام بواسطة جماعات لا تمت للمدرسة الرياضية بصلة، ويتحكم فيها رجال ليسوا مدربين أو حاصلين على خبرة مثل خبرة المدربين التربويين الرياضيين، فأول خطأ يمارسه هؤلاء الاساتذة المزعومين أنهم ينظرون للأطفال فى هذه المدارس على أنهم بالغين، وهذا زعم خاطئ ونتيجة لهذا الزعم ينظر لمسابقات الرياضة فى هذه المدارس من منظور لا يتلائم مع قدراتهم البدنية والعقلية.

كما أن بعض المدربين من ذوى الخبرة المحدودة، يعلمون الرعيل الأول فى هذه المدارس أن يزاولوا رياضة ما حسب اهوائهم الشخصية وحبهم لهذه الرياضة فمثلاً يفضل البعض أن يمارس هذا الرعيل رياضة القدم حتى

يكتسب نوعاً من الخشونة مما يساعد على أداء اللعبة فى الكبر، وهذا مفهوم خاطئ لأن هذه النظرية تجعل الاولاد يكرهون اللعب بل يمقتونه. دون النظر إلى قدراتهم البدنية والمهارية وخصائصهم النفسية والعقلية.

هناك ايضاً بعض الاهتمام فيما يتعلق بالخطورة البدنية التى تقع على الاولاد فيما دون سن البلوغ، والذين سوف يتم ادراج اسمائهم فى سجلات التنافس الرياضى وقد قام دكتور موظافار شريف (عالم نفسى اجتماعى) بتجربة تسمى (سيد تجربة الفراشات) وفيها أخذ عدد معين من اطفال فى سن ١١ سنة ووضعهم فى معسكر معزول وقسم إلى قسمين، وجعلهم يتبارون فيما بينهم كل يوم على رياضة البيسبيول وكرة القدم، وكانت النتيجة الأخيرة، هى أن أهم شئ كان لدى الأولاد هى أن يروحوا عن انفسهم، فما بدأ كتنافس ودى حتى انقلب لعدواه، فمن كانوا اصدقاء على طول الطريق اصبحوا اعداء يمسكون بمخانق بعضهم البعض، ولم ينتهى الموقف إلا عندما بدؤا يتجمعون فى منافسة تعاونية فالنتيجة التى وصل إليها هذا العالم تؤمن بأن المنافسة ليست عدوانية للسلوك الانسانى ولكن حذارى كل الحذر عندما يكون الربح أولاً وأخيراً أهم شئ بالنسبة للأولاد.

الفهـــرس

الموضـــوع	الصفحة